

PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT BODY WEIGHT TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN JANTUNG-PARU DAN PENURUNAN BERAT BADAN

Anand Hamidi Aryon¹, Witarsyah², Romi Mardela³, Irfan Oktavianus⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.
Email: anandhamidiaryon@gmail.com¹, witarsyah@fik.unp.ac.id²,
romimardel@fik.unp.ac.id³, Irfan.Oktavianus@fik.unp.ac.id⁴

ABSTRAK

Setiap orang berkeinginan untuk memiliki fisik yang sehat dan bugar, tetapi sehat dan bugar tidak didapat kecuali dengan pola hidup sehat dan aktivitas gerak yang cukup. Sebagian besar warga Desa Muara Siberut Mentawai memiliki tingkat kebugaran yang kurang baik dan lemak berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *circuit body weight training* terhadap daya tahan jantung-paru, dan berat badan warga Desa Muara Siberut. Penelitian ini merupakan *pre-experimental design dengan one-group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah warga Desa Muara Siberut Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak enam orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan yaitu tes *rockport*, timbangan. Analisis data penelitian menggunakan uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan variabel antara *pretest* dan *posttest* pada eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan uji-t data daya tahan jantung-paru diperoleh nilai $Sig\ 13,19 > 2,57$ dan hasil uji-t data berat badan diperoleh nilai $sig\ 2,67 < 2,57$. Maka, ada peningkatan yang signifikan menunjukkan bahwa *circuit bodyweight training* memberikan pengaruh terhadap daya tahan jantung-paru, dan juga memberikan pengaruh terhadap berat badan pada Warga Desa Muara Siberut.

Kata Kunci: *Circuit Training, dan Bodyweight.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik yang berfungsi untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik (Ridwan & Irawan, 2018). Bahkan olahraga saat ini tidak hanya untuk mendapatkan prestasi tapi juga mendapatkan pundi-pundi uang atau dengan kata lain sebagai pekerjaan (Naldi & Irawan, 2020). Sebelum seseorang melakukan olahraga, maka diharuskan mempunyai metode latihan dengan tujuan agar latihan lebih terarah, ada banyak macam metode latihan salah satunya *circuit training* (Indra & Marheni, 2020). *Circuit Training* merupakan salah satu bentuk program olahraga. Hal ini dapat dilihat dari berbagai banyak program *circuit training*. *Circuit training* biasanya digunakan untuk melakukan latihan dengan waktu yang lama dikarenakan memiliki banyak unsur latihan (Jacobs, Nash, & Rusinowski, 2001). Circuit training sangat berpengaruh dalam latihan, dengan banyaknya elemen latihan membantu olahragawan

dalam mencapai tujuannya (Hall & Lane, 2001). Dalam metode latihan *circuit training* juga terdapat unsur kondisi fisik (Comparano, 2018). Performa atau kinerja fisik juga dapat dibentuk melalui latihan *circuit training* dengan cara yang benar (Alcaraz, Sánchez-Lorente, & Blazevich, 2008).

Circuit training ini di juga dapat membentuk karakter seorang atlet atau olahragawan (Alnedral, 2016). Dengan hal ini latihan beban pun dapat di masukan dalam program *circuit training* untuk memaksimalkan latihan (Devira & Witarsyah, 2019). Dalam metode sirkuit, kondisi olahragawan dapat dibentuk secara maksimal dengan menggabungkan unsur dan aspek olahraga lainnya (Donie & Aziz, 2017). Pengaruh dalam latihan sirkuit juga dapat digunakan untuk penurunan berat badan seseorang (Wati & Ridwan, 2019). *Circuit training* juga dapat membentuk kemampuan khusus pada olahragawan seperti *polyomatric* atau melompat (Eriyaldi, 2019). Bahkan *circuit training* tidak hanya untuk kebugaran tubuh, daya tahan otot pun juga terjaga berkat metode latihan *circuit training* (Donie & Aziz, 2017). berat badan dapat dijaga dengan berolahraga, bahkan olahraga pun harus memiliki metode atau konsep agar hal dan tujuan tercapai, dengan metode *circuit training* dapat menurunkan berat badan secara signifikan (Ridwan & Irawan, 2018).

Body weight training dapat dipadukan dengan latihan metode *circuit training*, dengan memasukkan elemen berat badan dalam bentuk latihannya (Sadrizal & Ridwan, 2018). Dalam kata lain *body weight training* ini juga mampu menunjang prestasi seseorang dalam berolahraga, sehingga dapat membentuk tubuh menjadi lebih bagus dalam segi fisik maupun ketahanan dan kekuatan tubuh itu sendiri (Prasetyo & Nawawi, 2020). Latihan beban dengan berat badan sendiri terbilang lebih berat ketimbang menggunakan alat, dikarenakan fokus dalam menggunakan berat badan terhitung seluruh badan (Usman & Argantos, 2020). Keefektivitasan *weight training* ini juga bisa terbagi 3 bentuk ada *instability activities*, *isometric instability* dan kedinamisan otot (Hamlyn, Behm, & Young, 2007).

Dengan adanya latihan *circuit body weight training* masyarakat tidak perlu banyak meluangkan waktu untuk berolahraga. Cukup dengan adanya latihan ini masyarakat bisa menurunkan berat badan dan meningkatkan kebugaran jantung dan paru. Belum kenalnya masyarakat muara Siberut dengan latihan tersebut sehingga penting di dilakukannya penelitian ini sekaligus memperkenalkan pentingnya kegiatan fisik dalam melakukan

aktivitas sehari-hari.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental yang dilakukan di Desa Muara Siberut dengan populasi penelitian adalah masyarakat Desa Muara Siberut dengan jumlah 3157 jiwa. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* merupakan teknik sampel yang didasarkan pada tujuan tertentu sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak enam orang (Arikunto, 2010). Adapun pertimbangan dalam penentuan sampel adalah masyarakat Desa Muara Siberut berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia 20-29 tahun dan tidak mengalami sakit jantung (stroke) dan sakit persendian. Pengambilan data dilakukan banyak 16 kali pertemuan

A. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan angket dengan mengumpulkan data latihan dengan jenis data Antropometri (Tes Rockport) dan lari 1600 meter (Prasetyo Y. , 2012).

B. Teknik Pengumpulan Data

1. Antropometri

Perlengkapan Pengukuran antropometri menggunakan alat timbangan injak dengan ketelitian 0,1 kg untuk mengukur berat badan. Adapun cara pelaksanaan penghitungan adalah sebagai berikut:

- 1) Subjek berdiri tegak di atas timbangan berat badan.
- 2) Peneliti berdiri di depan subjek.
- 3) Peneliti mencatat hasil pengukuran berat badan dengan melihat angka yang tercantum pada timbangan.

2. Lari 1600 Meter (Rockport)

Untuk Sebagai pertimbangan dalam mengukur VO_2 max adalah tes harus diciptakan demikian rupa sehingga tekanan pada pasokan oksigen ke otot jantung harus berlangsung maksimal. Kegiatan fisik yang memenuhi kriteria ini harus:

- a. Melibatkan minimal 50 % dari total masa otot. Aktivitas yang memenuhi kriteria ini adalah lari, bersepeda, mendayung. Cara yang paling umum dilakukan dengan lari di *treadmill*, yang bisa diatur kecepatan dari sudut inklinasinya
- b. Lamanya tes harus menjamin terjadinya kerja jantung maksimal, umumnya berlangsung minimal 6 sampai 12 menit

Untuk mengukur kapasitas jantung paru digunakan Tes rockport lari atau jalan 1600 meter, ditempuh dengan jalan cepat, hingga mencapai garis akhir. Selama menjalankan tes langkahnya harus diusahakan secepat mungkin, sebab penilaian utamanya adalah berdasarkan waktu tempuh yang *tercepat* dengan menempuh jarak 1600 meter.

1) Alat-alat yang diperlukan

- a) Line/garis start dan garis akhir.
- b) *Stopwatch*.
- c) Kartu Tes, yang telah dicetak teks isian keterangan diri peserta.
- d) Pulpen dan spidol.
- e) Papan jalan, digunakan sebagai landasan untuk menulis bagi petugas lapangan.
- f) Timbangan badan.
- g) Daftar peserta tes dan formulir isian.
- h) Lapangan stadion atau jalan aspal yang datar dan jaraknya telah diukur setepatnya, 1600 meter.
- i) Tabel lengkap data kategori kesegaran jasmani.
- j) Alat tulis secukupnya.
- k) Peralatan air minum.
- l) Perlengkapan P3K.

2) Prosedur Pelaksanaan

- a) Tes diawali dengan melakukan pemanasan dan peregangan seluruh tubuh, terutama otot tungkai dan dilanjutkan dengan jalan kaki, lakukan selama 10-15 menit.
- b) Saat mulai tes, pencatat waktu diaktifkan, tes dilakukan dengan jalan cepat atau *jogging* dengan kecepatan konstan sepanjang 1,6 Km.
- c) Catat waktu tempuh

Berikut ini adalah tabel kriteria penilaian tes kebugaran jantung paru dengan metode Rockport

Tabel 1. Kriteria Penilaian Tes Kebugaran Jantung Paru

No.	Waktu Tempuh (Menit – Detik)	VO2 Max (ml/kg/menit)
1	5'18" – 5'23"	62
2	5'24" – 5'29"	61
3	5'30" – 5'35"	60
4	5'36" – 5'42"	59
5	5'43" – 5'49"	58
6	5'50 – 5'56"	57
7	5'57" – 6'04"	56
8	6'05" – 6'12"	55
9	6'13" – 6'20"	54
10	6'21" – 6'29"	53
11	6'30" – 6'38"	52
12	6'39" – 6'48"	51
13	6'49" – 6'57"	50
14	6'58" – 7'08"	49
15	7'09" – 7'19"	48
16	7'20" – 7'31"	47
17	7'32" – 7'43"	46
18	7'44" – 7'56"	45
19	7'57" – 8'10"	44
20	8'11" – 8'24"	43
21	8'25" – 8'40"	42
22	8'41" – 8'56"	41
23	8'57" – 9'14"	40
24	9'15" – 9'32"	39
25	9'33" – 9'52"	38

Sumber : (Prasetyo Y. , 2012)

Tabel 2. Kategori Tingkat Kebugaran Jantung Paru

wanita	Kategori Tingkat Kebugaran Jantung-Paru (VO2 Max)				
	Kurang Sekali	Kurang	Cukup	Baik	Baik sekali
Umur (tahun)					
20 – 29	< 24	24 – 30	31 – 37	38 – 48	≥ 49
30 – 39	< 20	20 – 37	28 – 33	34 – 44	≥ 45
40 – 49	< 17	17 – 23	24 – 30	31 – 41	≥ 42
50 – 59	< 15	15 – 20	21 – 27	28 – 37	≥ 38
60 – 69	< 13	13 – 17	18 – 23	24 – 34	≥ 35

Sumber : (Prasetyo Y. , 2012)

C. Teknik Analisis Data

1. Uji normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian yang diajukan. Uji normalitas data bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam satu variabel yang akan digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data distribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-Smirnov* (Sugiyono, 2013). Rumus *Kolmogorov-Smirnov* adalah sebagai berikut:

$$KD = 1,36 \frac{\sqrt{n_1 + n_2}}{n_1 \cdot n_2}$$

Keterangan :

KD = jumlah *Kolmogorov Smirnov* yang dicari

n_1 = jumlah sampel yang diperoleh

n_2 = jumlah sampel yang diharapkan

Data dikatakan normal, apabila nilai signifikan lebih besar 0,05 pada ($P > 0,05$). Sebaliknya, apabila nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 pada ($P < 0,05$), maka data dikatakan tidak normal.

2. Uji t

Pendeskripsian data dan uji persyaratan analisis pengujian hipotesis dalam penelitian ini dapat diolah dengan memakai statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat (sampel yang jumlahnya sama). Sebelum analisis uji digunakan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data, karena uji t hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari dua sampel yang diambil dari populasi yang normal (Isparjadi, 1988).

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

t	: Harga uji t yang dicari
X_1	: Mean sampel ke 1
X_2	: Mean sampel ke 2
D	: Beda antar skor sampel 1 dan 2
N	: Pasangan
D_f	: Derajat kebebasan (d_f) = $N-1$
$\sum D$: Jumlah semua beda
$\sum D^2$: Jumlah semua beda yang dikuadrat

HASIL

Subjek Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian di gambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Gambar deskriptif data dalam penelitian ini dapat di lihat sebagai berikut.

1. Data Pretest dan Post Test Berat Badan

Data *pretest* berat badan diperoleh dari hasil tes menggunakan Perlengkapan Pengukuran antropometri menggunakan alat timbangan injak dengan ketelitian 0,1 kg untuk mengukur berat badan yang mana pengambilan data dilaksanakan sebelum subjek penelitian mendapatkan *treatment* berupa *circuit bodyweight training*, sedangkan data *posttest* berat badan diperoleh dari hasil tes Pengukuran antropometri menggunakan alat timbangan injak dengan ketelitian 0,1 kg yang mana pengambilan data dilaksanakan setelah subjek penelitian mendapatkan *treatment*. Berikut disajikan deskripsi frekuensi data *pretest* dan *posttest* berat badan

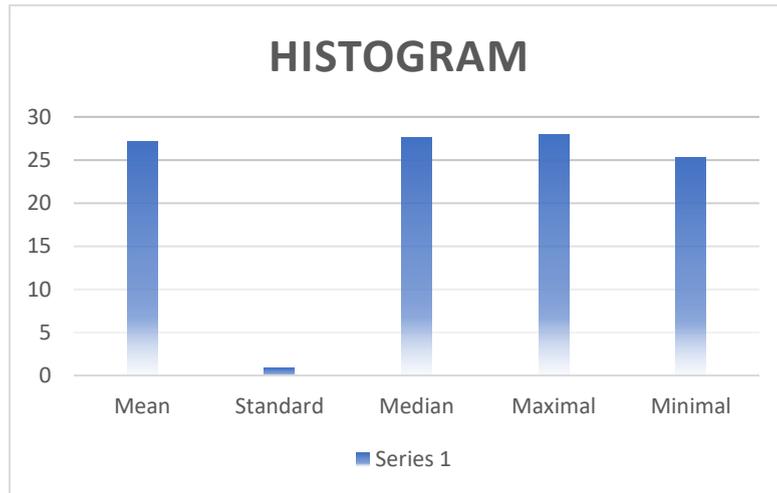
Tabel 3. Distribusi Data *Pre Test* Berat Badan

No.	Nama	BB	Tinggi Badan (Cm)	BMI	Kategori Berat Badan
1	Sami Alvania	60	147	27,77	Gemuk/obesitas
2	Dionisia Dwi	63	150	28,00	Gemuk/obesitas
3	Anisa Yesa P	65	153	27,77	Gemuk/obesitas
4	Rahma Dian P	62	150	27,56	Gemuk/obesitas
5	Veronika Nike	61	155	25,39	Gemuk/obesitas
6	Anisa Rayana P	69	160	26,95	Gemuk/obesitas
	Mean	63,333	152,5	27,239	
	Standard	3,266	4,593	0,973	
	Median	62,5	151,5	27,661	
	Maximal	69	160	28	
	Minimal	60	147	25,390	

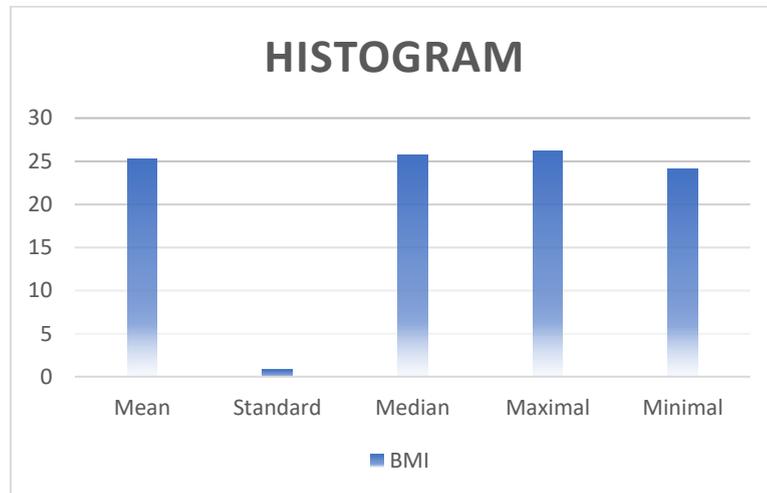
Tabel 4. Distribusi Data *Post Test* Berat Badan

No.	Nama	BB	Tinggi Badan (Cm)	BMI	Kategori Berat Badan
1	Sami Alvania	56	147	25,92	Gemuk/obesitas
2	Dionisia Dwi	59	150	26,22	Gemuk/obesitas
3	Anisa Yesa P	60	153	25,63	Gemuk/obesitas
4	Rahma Dian P	58	150	25,78	Gemuk/obesitas
5	Veronika Nike	58	155	24,14	BB lebih
6	Anisa Rayana P	63	160	24,61	BB lebih
	Mean	59,000	152,5	25,383	
	Standard	2,366	4,593	0,818	
	Median	58,5	151,5	25,704	
	Maximal	63	160	26,222	
	Minimal	56	147	24,142	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa pada analisis data *Pretest* menunjukkan *mean* sebesar 27,239 standar deviasi sebesar 0,973 median 27,661 nilai maksimum sebesar 28,00 dan nilai minimum sebesar 25,390. Adapun berdasarkan tabel analisis data *posttest* menunjukkan *mean* sebesar 25,383 simpangan standar deviasi 0,818 Median 25,704 nilai maksimum sebesar 26,222 dan nilai minimum sebesar 24,142, dan bisa dilihat diagram di bawah ini.



Gambar 13. Diagram Berat Badan Pre Test



Gambar 14. Diagram Berat Badan Post Test

2. Data *Pretest* dan *Posttest* Daya Tahan Jantung-Paru

Data *pretest* daya tahan jantung-paru diperoleh dari hasil tes lari 1600 meter (*rockport*) yang dilaksanakan oleh subjek penelitian, yang mana pengambilan data dilaksanakan sebelum subjek penelitian mendapatkan *treatment* berupa *circuit bodyweight training*, sedangkan *dataposttest* daya tahan jantung-paru diperoleh dari hasil tes lari 1600 meter (*rockport*) yang dilaksanakan oleh subjek penelitian yang mana pengambilan data dilaksanakan setelah subjek penelitian mendapatkan *treatment*. Berikut disajikan deskripsi data *pretest* dan *post test* daya tahan jantung-paru.

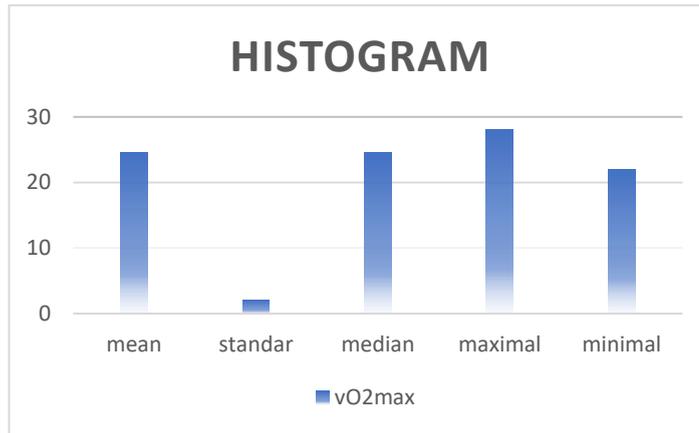
Tabel 5 Distribusi Data Pre Test jantung-paru

No	Nama	Waktu	vO2max	kategori
1	Sami Alvania	15,59	25	Kurang
2	Dionisia Dwi	19,33	23	kurang sekali
3	Anisa Yesa P	14,26	28	Kurang
4	Rahma Dian P	22,15	22	kurang sekali
5	Veronika Nike	16,5	26	Kurang
6	Anisa Rayana P	19,11	24	Kurang
	mean	17,823	24,667	
	standar	2,901	2,160	
	median	17,805	24,5	
	maximal	22,15	28	
	minimal	14,26	22	

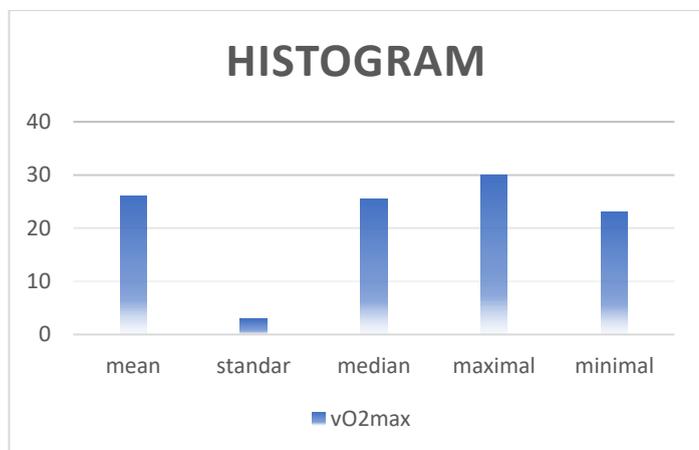
Tabel 6 Distribusi Data post test jantung-paru

No	Nama	Waktu	vO2max	kategori
1	Sami Alvania	13,19	30	kurang
2	Dionisia Dwi	18,42	24	Kurang sekali
3	Anisa Yesa P	13,59	29	kurang
4	Rahma Dian P	19,36	23	kurang sekali
5	Veronika Nike	15,59	27	kurang
6	Anisa Rayana P	18,36	24	Kurang sekali
	mean	16,418	26,167	
	standar	2,666	2,927	
	median	16,975	25,5	
	maximal	19,36	30	
	minimal	13,19	23	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa pada analisis data *pretest* menunjukkan *mean* sebesar 26,16 standar deviasi sebesar 2,927 nilai, median 25,5 maksimum sebesar 30 dan nilai minimum sebesar 23. Adapun berdasarkan tabel di atas, diketahui analisis data *post test* menunjukkan *mean* sebesar 26,16 standar deviasi sebesar 2,927 nilai maksimum sebesar 30 dan nilai minimum sebesar 23 dan dapat dilihat pada diagram di bawah ini.



Gambar 1 Diagram Jantung Paru Pre Test



Gambar 2 Diagram Jantung Paru Post Test

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu pengaruh *circuit bodyweight training* terhadap daya tahan jantung-paru, dan berat badan warga Desa Muara Siberut, Mentawai. Pelatihan *circuit body weight training* dijalani oleh enam orang warga Desa Muara Siberut.

Peneliti telah melakukan beberapa tahapan mulai dari pengamatan, kerja sama dengan organisasi PKK setempat, sosialisasi pada forum rutin PKK, setelah itu tahap terakhir adalah pendaftaran dan seleksi melalui pengisian biodata untuk mendapatkan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria. Adapun pada akhirnya subjek penelitian yang terseleksi berjumlah enam orang. Setelah peneliti kaji hal ini terjadi dikarenakan beberapa faktor di antaranya.

- a. Rendahnya budaya berolahraga di Desa Muara Siberut, Hal ini dapat diketahui dari wawancara dengan kepala desa setempat ,bahwasanya di Desa Muara Siberut belum memiliki program olahraga rutin bagi warganya, dan juga tidak terdapat fasilitas lapangan untuk warga berkumpul dan berolahraga
- b. Belum familiarnya *circuit bodyweight training* dikalangan warga Desa Muara Siberut, Sebenarnya banyak warga yang tertarik untuk mengikuti program olahraga, tapi dikarenakan mereka sama sekali belum mengetahui metode *circuit bodyweight training* sebagai alternatif untuk berolahraga, menyebabkan keraguan untuk ikut ke dalam program.
- c. Kondisi fisik yang tidak memenuhi syarat Beberapa calon subjek penelitian terpaksa tidak dapat mengikuti pelatihan dikarenakan secara kesehatan
- d. Kesibukan Warga Desa Muara Siberut ,pada pekerjaannya masalah kesibukan pekerjaan yang juga membuat kesulitan subjek penelitian yang mampu mengikuti program selama 16 pertemuan secara rutin.

Setelah peneliti mendapatkan subjek penelitian, perlakuan yang diberikan kepada warga Muara siberut adalah *circuit bodyweight training* yang dilakukan sebanyak 16 pertemuan selarna1 bulan .Pengukuran data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum (*pre*) dan sesudah (*post*) perlakuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari penerapan *circuit body weight training*.

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan, maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah terdapat pengaruh *circuit bodyweight training* terhadap daya tahan jantung-paru, persentase lemak, dan berat badan warga Desa Muara Siberut ,Dari hasil uji t yang dilakukan

pada daya tahan jantung-paru nilai *sig* dari hasil uji-t diperoleh nilai Sig 2,67>2,57, kemudian hasil uji-terdapat berat badan diperoleh nilai sig 13,19<2,57. Berdasarkan analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa *circuit bodyweight training* memberikan pengaruh terhadap daya tahan jantung-paru, dan juga memberikan pengaruh terhadap berat badan pada Warga Desa Muara Siberut Mentawai.

Pada penelitian ini *circuit body weight training* terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan jantung-paru. Berdasarkan analisis diketahui nilai rata-rata VO2Max *pretest* sebesar 24,667 dan meningkatnya pada nilai rata-rata *posttest* menjadi 26,167. Setelah peneliti cermati sebenarnya dari enam subjek penelitian hanya

dua orang yang mengalami penurunan secara signifikan ,sedangkan empat lainnya terjadi peningkatan tetapi tidak signifikan dua subjek penelitian yang mengalami penurunan. Hal itu setelah peneliti konfirmasi ulang kepada dua orang subjek penelitian yang terjadi penurunan dikarenakan sedang mengalami sakit pada bagian perut sehingga tidak dapat mengikuti *posttest* dengan maksimal

Hasil analisis diketahui *circuit bodyweight training* terbukti berpengaruh signifikan terhadap penurunan berat badan. Berdasarkan analisis diketahui nilai rata-rata data *pretest* persentase Berat badan 27,239 dan pada saat *posttest* nilai rata-rata persentase lemak mengalami penurunan yang signifikan menjadi 26,085. hal itu dikarenakan aktivitas *circuit bodyweight training* merupakan latihan yang bersifat anaerobik sehingga akan membuat otot mengalami *hypertrophy*, jumlah massa otot yang meningkatkan membuat lebih tingginya tingkat *Basal Metabolic Rate* (BMR). Sehingga pembakaran energi di dalam tubuh menjadi lebih besar. Energi yang dibakar lebih besar tapi jumlah energi masuk tetap sama, hal ini yang membuat terjadinya penurunan berat badan.

Berdasarkan uraian di atas diketahui latihan *circuit bodyweight training* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap berat badan .Hal tersebut menunjukkan program latihan bersifat khusus, untuk mendapatkan hasil yang ingin dicapai maka perlu disusun metode, frekuensi dan dosis yang sesuai ,agar diperoleh yang diinginkan

KESIMPULAN

Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang menjadi peranan penting dalam melakukan kegiatan fisik atau kegiatan sehari-hari. Tingkat kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang termasuk anak usia sekolah mulai dari tingkat Taman Kanak-Kanak sampai dengan SLTA/Sederajat hingga perguruan tinggi. Dengan dimilikinya tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, siswa mampu melakukan kegiatan sehari-hari dengan waktu lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olah raga yang di lakukan sehari- hari. Semakin banyak aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan latihan olahraga, akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam

mengonsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahady, H. (1982). *Kesegaran Jasmani*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Alcaraz, P. E., Sánchez-Lorente, J., & Blazevich, A. J. (2008). Physical performance and cardiovascular responses to an acute bout of heavy resistance circuit training versus traditional strength training. *Journal of strength and conditioning research*, 667–671.
- Alestio, R. (2018). Pengaruh Ciscuit Training dan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 263-269.
- Alnedral. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 44-55.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Sesuatu*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Comparano, T. (2018). FUNCTIONAL BODY WEIGHT CIRCUIT TRAINING SYSTEM AND METHOD OF USING EXERCISE DEVICES HAVING A SLIDABLE INCLINE. *United States Patent Application*.
- Devira, Y., & Witarsyah. (2019). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Alat terhadap Kemampuan Chest Pass The Effect of Weight Training Using Tools on Chest Pass Ability. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Donie, & Aziz, I. (2017). Profil Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Patriot*, 132-143.
- Eriyaldi, E. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Menggunakan Metode Circuit Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1160-1168.
- Hall, C., & Lane, A. (2001). Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. *British journal of sports medicine*, 390-395.
- Hamlyn, N., Behm, D., & Young, W. (2007). Trunk muscle activation during dynamic weight-training exercises and isometric instability activities. *Journal of strength and conditioning research*, 1108–1112.
- Indra, p., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Persika Jaya Sikabua. *Jurnal Performa Olahraga*, 39-47.
- Isparjadi. (1988). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: P2LPTK.

- Jacobs, P., Nash, M., & Rusinowski, J. (2001). Circuit training provides cardiorespiratory and strength benefits in persons with paraplegia. *Medicine and science in sports and exercise*, 711–717.
- Lutan, R., & Ibrahim, R. (2002). *Supervisi pendidikan jasmani: konsep dan praktik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 6-11.
- Prasetyo, W. E., & Nawawi, U. (2020). Studi Kondisi Fisik Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 590-603.
- Prasetyo, Y. (2012). *TES KEBUGARAN JANTUNG PARU DENGAN METODE ROCKPORT BAGI KARYAWAN DINAS KESEHATAN PROPINSI DIY*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). METODE CIRCUIT TRAINING DALAM PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN BAGI ATLET BOLABASKET. *Jurnal Patriot*, 680-691.
- Ridwan, M., & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “Battery Test Of Physical Conditioning”. *Jurnal Performa Olahraga*, 90.
- Sadrizal, & Ridwan, M. (2018). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari 100 Meter Atletik. *Jurnal Patriot*, 292-298.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)* / Sugiyono. Dipetik 26, 2021, dari <http://library.um.ac.id/free-contents/index.php/buku/detail/metode-penelitian-pendidikan-pendekatan-kuantitatif-kualitatif-dan-rd-sugiyono-43664.html>
- Usman, J., & Argantos. (2020). Pelaksanaan Latihan Beban di Axel Fitness. *Jurnal Performa Olahraga*, 18-25.
- Wati, W., & Ridwan, M. (2019). Circuit Training Method Influences the Service Ability of Volleyball. *Jurnal Patriot*, 1114-1123.